



ランチタイム♪



2月2日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- しらすわかめ若芽ごはん
- 謎肉なぞにくの唐揚からあげ
- じゃがいもの味噌汁みそしる
- 蕪かぶの即席漬そくせきづけ
- 牛乳ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューです。

しゅしょく ほね けつえき つく ひつよう
主食は骨や血液を造るために必要な「カルシウム」などの
ミネラルを豊富ほうふに含んだふく「しらす」と「わかめ」のごはん！

しゅさい ていあん なぞにく つか しい
主菜は提案どおり、謎肉なぞにくを使いたかったのですが、仕入れ
られず、やむなく鶏肉とりにくで代用だいようしました。ここで〇×クイズ！
まるばつ

なぞにく みかくにんせいぶつ にく まる ばつ せいかい
謎肉なぞにくとは「未確認生物みかくにんせいぶつ」の肉である。〇か×か？ 正解は
ばつ
「×」！ カップ麺めんに入っている大豆だいずでつくった角切肉かくぎりにくです。



ランチタイム♪

2月3日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- えほうてまき
・ 恵方手巻
- さわにわん
・ 沢煮椀
- いわしの かばやき 蒲焼
・ イワシの蒲焼
- ふくまめ
・ 福豆サラダ
- ぎゅうにゅう
・ 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

今日は節分、そこで給食も節分献立！ 恵方巻は関西から

伝わった食文化で本来は太巻ですが、給食は手巻でどうぞ。

恵方とは歳神様のいる方角で、今年の恵方は、南南東です。

南南東を向いて豪快にかぶりつきましょう。さて三択問題。

鬼は何の臭いが苦手でしょうか？ ① 鰯 ② 大蒜 ③ 寿司酢

正解は ① 鰯 でした。しっかり食べて悪鬼を滅殺しよう！



ランチタイム♪



2月4日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- キムタクごはん • のっぺい汁^{じる}
- 絹厚揚^{きぬあつあげ}の胡麻味噌^{ごまみそ}あん
- おかか^あ和え • 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

せつぶん よくじつ りっしゅん こよみ うえ きょう はる
節分の翌日は立春！ 暦の上では今日から春です。しかし

さむ ひ つづ たいちょうかんり き つ
まだ寒い日が続きますので、体調管理に気を付けましょう。

しるもの ひ からだ しん あたた じる
さて汁物は冷えた体を芯から温めてくれる「のっぺい汁」。

もんだい じる はい いも なにいも
ここで問題！ のっぺい汁に入っている芋は何芋でしょう？

いも いも さといも せいはい さといも
①じゃが芋 ②さつま芋 ③里芋 … 正解は ③里芋 でした。

おい て かゆ さといも かんしゃ た
美味しいけれど手が痒くなる里芋。感謝して食べましょう。



ランチタイム♪



2月5日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- エービーシー
ABCスープ
- じゃが^{めんたい}明太^{やき}チーズ焼
- かんてん
寒天サラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

スープには全部で26文字のアルファベットマカロニが入っています。古代ローマで生まれたので、ローマ字とも呼ばれますね。ここで問題！現在の「ローマ」について、正しいのはどれでしょう？①ロシアの首都になっている②イタリアの首都になっている③そのような都市は無い
正解は②イタリアの首都でした。そのイタリアで今週末からオリンピックが開幕！選手の活躍を期待しましょう！



ランチタイム♪



2月6日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- はなまるスープ
- ソースカツ
- コールスロー
- いよかん
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

げつよう こうりつこうこう ぜんきせんぱつ きょう じゅけんせいおうえんこんだて
月曜は公立高校の前期選抜。今日は受験生応援献立です！

メインは、特製のソースを絡めたヒレカツ。これを食べれば

入試に「勝つ」こと間違いなし！ スープには「揚げ」を使い

得点を上げ、答案用紙に「花丸」が付くよう、中学3年生は

ナルトを多めに投入しました。さらに、デザートは伊予柑！

これを食べれば「いい予感🍊」が的中すること間違いなし！



ランチタイム♪



2月9日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ほうれん草^{そう}の味噌汁^{みそじる}
- 親子丼^{おやこどん}
- なめたけ^あ和え
- フルーツヨーグルト
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューです。

えいようし かんが こんだて きじゅん み むすか
プロの栄養士が考えた献立でも、基準を満たすことが難しい

「カルシウム」「鉄分」「食物繊維」。このメニューは、その

3つの栄養素を含め、成長期に必要なものが全て揃います。

からだ く た ぶひん ぶそく な じょうたい
つまり体を組み立てる部品に不足が無い状態。このような

しょくじ つづ ぶろうぶし ゆめ
食事を続けることができれば不老不死も夢ではありません。



ランチタイム♪



2月10日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ポークカレー
- 福神サラダ
- カフェオレゼリー
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう かようび
今日は火曜日ですがカレーです。らいげつ こんだて な
来月の献立に無ければ、
ひよしきゅうしょくしつ さいご
これが日義給食室の最後のカレーとなる人も多いでしょう。
ひと おお
さて、デザートはカフェオレゼリーです。ここで〇×問題！
まるばつもんだい
「カフェオレ」とは、コーヒーにミルクを加えたフランスの
のみもの
飲物である。まる ばつ
〇か×か？ せいかい まる
正解は 〇！ ちなみにカフェラテ
は「エスプレッソ」にミルクを加えたイタリアの飲物です♪
のみもの



ランチタイム♪



2月12日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- メカジキとゴボウのスタミナ^{あげ}揚
- うめか 梅香あえ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

しゅさい あぶら しゅん か ごと
主菜は脂がのった旬の「メカジキ」に、噛み応えのある
「ごぼう」を合わせたスタミナ^{あげ}揚です。副菜は、さっぱりと
ばいにく つか うめか もんだい にほん
梅肉を使った梅香あえ。ここで問題！ 日本のカードゲーム
はなふだ がつ ふだ えが うめ がつ
花札で、2月の札に描かれているのは「梅」ですが、3月の
ふだ えが はな なん もも さくら ふじ
札に描かれている花は何でしょうか？ ①桃 ②桜 ③藤 …
せいかい さくら さむ しんしゅう がつ
正解は ②桜 でした。寒い信州では4月のイメージですね。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪



2月13日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- スパゲティ
- ミートソース
- コーンサラダ
- チョコマフィン
- 牛乳

ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

あした 明日はバレンタインデー。おも 思いをよ 寄せるかた 方へのあい 愛のこくはく 告白は
おす 済みでしょうか？ チョコをもらおうよてい 予定がな 無くてもだいじょうぶ 大丈夫。

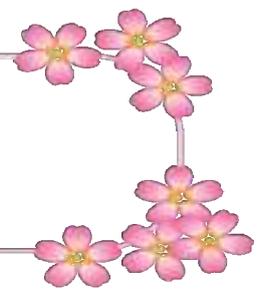
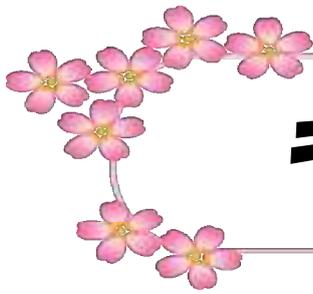
きゅうしょくしつ 給食室からあい 愛をこ 込めてチョコバナナマフィンをプレゼント。

ここでまるばつもんだい 〇×問題！ バレンタインデーにチョコをおく 贈るぶんか 文化は

にほん 日本のはんぱいせんりやく チョコレートメーカーの販売戦略だった。まる 〇かばつ 〇か×か？

せいかい 正解は 〇！ まる 女性からじょせい 女性へだんせい 男性へおく 贈るといふのもにほん 日本とくゆう 特有です。





ランチタイム♪

2月16日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ながねぎ みそしる 長葱の味噌汁
- さんぞくやき 山賊焼
- ごぼうチップサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

しゅさい さんぞくやき まつもとし しおじりし はっしょう ち あらそ
主菜は山賊焼！ 松本市と塩尻市が発祥の地を争っている

ちほう もんだい さんぞくやき なまえ ゆらい
地方グルメです。ここで問題！ 山賊焼の名前の由来として

ただ さんぞく みせ めいぶつ
正しいのは、どれでしょう？ ①山賊という店の名物だった

とり あ もの もの と あ さんぞく だじゃれ
②「鶏を揚げた物」と「物を取り上げる」山賊との駄洒落

さんぞく こうぶつ せいがい いがい
③山賊の好物だった … 正解は ③ … 以外 でした。①が

しおじりし せつ まつもとし せつ ほんとう
塩尻市の説で、②が松本市の説です。どちらが本当なのか

ふめい さんぞくやき おい まちが
は不明ですが、山賊焼が美味しいのは間違いありませんね！





ランチタイム♪

2月17日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 松風焼
- 蒲鉾のすまし汁
- ゆかり和え
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう きゅうれき いちがつついたち きゅうしょうがつ しゅさい
今日は旧暦の1月1日、旧正月です。そこで主菜を

でんとうてき りょうり まつかぜやき まつかぜやき
伝統的な「おせち料理」の松風焼にしました。松風焼は、

ひょうめん ごま うら な えんぎもの
表面だけに胡麻をまぶすので「裏が無い」という縁起物

になります。つくり方は、ほぼハンバーグと一緒になので

とりひきにく みそ あじつけ わふう
鶏挽肉に味噌で味付をした「和風ハンバーグ」といった

かん あじ
感じでしょうか。かくし味のスパイスも「ナツメグ」の

か さんしょう つか あじ いかが
代わりに山椒を使っています。お味は如何でしょうか？





ランチタイム♪

2月18日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ピザトースト
- チキンポトフ
- シーザーサラダ
- やき 焼プリンタルト
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう ちゅうがく ねんせい きぼうこんだて
今日は中学2年生の希望献立です。ハニーレモントースト
とり やき やきもの ふたしな
と鶏のフレーク焼というリクエストでしたが、焼物を二品は
むずか やき らいげつ
難しいのでフレーク焼は来月に、パンは「ピザトースト」に
へんこう てん しょく きゅうしょくしつ てせい
変更しました。かねまるパン店の食パンに給食室お手製の
ぬ
ピザソースを塗り、タマネギとピーマン、そしてベーコンと
の や あ らいねんど きそまちちゅう
チーズをたっぷり載せて焼き上げました。来年度は木曾町中
きゅうしょく た ちゅうがくせい ひよし あじ わす くだ
の給食を食べる中学生。日義の味も忘れないで下さいね♪





ランチタイム♪

2月19日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- とりごもく
• 鶏五目ごはん
- にく
• 肉じゃが
- じる
• すんき汁
- いちご
• いちご
- ぎゅうにゅう
• 牛乳



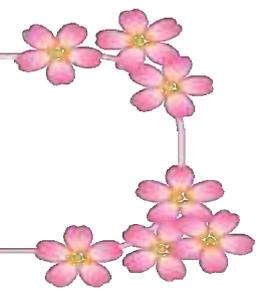
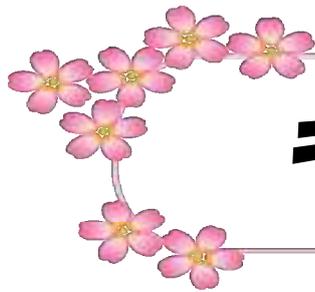
ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう でんとうしょく
今日は伝統食でまとめました。ごはんは炊いた後に具を
ま こ ぐ とも た あ
混ぜ込むのではなく、具と共に炊き上げました。おこげと、
その風味が、炊き込みごはんの醍醐味ですね。そして木曾の
めいぶつ
名物「すんき」は、お世話になっている道の駅「日義」さん
つか こんぶ かつおぶし だし こいけこうじてん みそ
のものを、昆布と鰹節の出汁に、小池糰店さんの味噌
あ
を合わせました。食文化の継承が学校給食の大きな目標
しよくぶんか けいしょう がっこうきゅうしょく おお もくひょう
となっています。日本の味、地域の味を大切にしたいですね。
にほん あじ ちいき あじ たいせつ



日義小中学校 給食室





ランチタイムス♪

2月20日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ほうれんそう たまご
法蓮草と玉子のスープ
- たら
鱈のムニエル
- カボックリーサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつ 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて えいよう
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。栄養

のバランスはもちろん、^{しょくざい しゅん はいりよ}食材の旬にも配慮してくれました。

ここで問題！ ^{もんだい}タラは漢字で魚へんに何と書くでしょうか？

① ^{ゆき}雪 ② ^{ふゆ}冬 ③ ^{はる}春 … ^{せいかい}正解は ① ^{ゆき}雪 でした。 ^{ゆき きせつ}雪の季節

^{しゅん むか}に旬を迎える、^{ゆき}雪のように白い身 ^{しろ み さかな}の魚です。そしてスープの

^{そう}ほうれん草や、サラダのブロッコリーも ^{ふゆ}冬が旬。 ^{しゅん しゅん やさい}旬の野菜

には ^{えいようか たか}栄養価が高く、^{きんがく やす}金額が安いというメリットがあるのです。





ランチタイム♪

2月24日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- とり 鶏のマッシュポテト やき 焼
- はるさめ 春雨サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

とり 鶏のモモ肉に、にく 塩コショウと、しお ワイン、そしてマヨネーズで
したあじ 下味を付け、つ 乾燥マッシュポテトを、まぶ 塗り、オーブンで焼いた
とり 「鶏のマッシュポテト焼」。あふ 溢れ出す肉汁を、だ 吸収しながら
や 焼き上がったポテトの味も、あじ 最高ですよ♪ ふくさい 副菜は、はるさめ 春雨サラダ
です。ここで四択問題！ このはるさめ 春雨の原料は何でしょうか？
① むぎ 麦 ② いも 芋 ③ まめ 豆 ④ かいそう 海藻 せいかい 正解は ③ まめ 豆 でした。みどりいろ 緑色をした
りょくとう 緑豆という豆の、まめ 澱粉が、でんぷん 原料なので、りょくとうはるさめ 春雨と呼ばれます。





ランチタイム♪

2月25日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- 味噌ラーメンスープ
- 揚げ餃子
- 海藻サラダ
- フルーツポンチ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう ちゅうがく ねんせい きぼうこんだて ふくさい かいそう
今日は中学1年生の希望献立です。副菜は、海藻サラダ！

もんだい しょくひん はたら わ さい
ここで問題！ 食品を働きにより3つのグループに分ける際

かいそう はい ち にく あか しょくひん
海藻は、どこに入るでしょうか？ ①血や肉になる赤の食品

からだ ちょうし ととの みどり しょくひん ねつ ちから き しょくひん
②体の調子を整える緑の食品 ③熱や力になる黄の食品

せいかい あか しょくひん かいそう ほうふ
正解は ①赤の食品 でした。海藻はミネラルが豊富なため

ち ほね はたら こんねんど
血や骨をつくる働きをします。さてラーメンですが今年度

しゅうりょう あじ た
これにて終了となります。しっかり味わって食べましょう。





ランチタイム♪

2月26日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ニラたまスープ
- えいようやさい
栄養野菜ハンバーグ
- あげ
揚げじゃこサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かんが こんだて
今日は小学6年生が考えてくれた献立です。ハンバーグに

えいようまんてん にながて ひと おお やさい ま こ た
栄養満点だけど苦手な人も多い野菜を混ぜ込み、食べやすく

してくれました。このかんが かた きづか やさ す ば
考え方、気遣い、優しさが素晴らしい

おも もんだい はい
と思いました ✨ さて問題！ このハンバーグに入っている

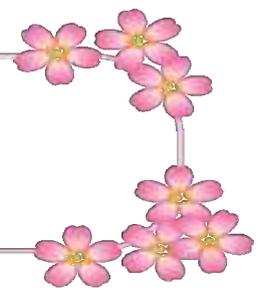
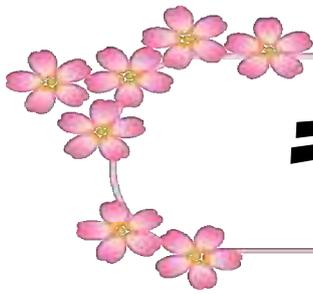
えいようまんてん りよくおうしょくやさい なん こまつな ほうれんそう
栄養満点の緑黄色野菜は何でしょう？ ①小松菜と法蓮草

②ニンジンとピーマン ③トマトとブロッコリー せいがい
正解は

②ニンジンとピーマン でした。とってもおいしいですね ✨







ランチタイム♪

2月27日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん ・ 石狩鍋^{いしかりなべ} ・ 牛乳^{ぎゅうにゅう}
- ニシンのちゃんちゃん焼^{やき}
- ジャガッコーリーサラダ



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かんが こんだて ほっかいどう でんとうりょうり
今日も小学6年生が考えた献立です。北海道の伝統料理で
まとめてくれました。本来「ちゃんちゃん焼」は、石狩鍋と
おな つか ほんらい やき いしかりなべ
同じくサケを使います。しかし今季は、久しぶりにニシンが
ほうりょう か どく へんこう ひさ
豊漁で、お買い得だったので変更しました。ここで問題です。
にしん りょう なにぶし ぶし やすぎぶし
鯧の漁といえば何節でしょう？ ①ソーラン節 ②安来節
きそぶし せいかい ぶし
③木曾節 正解は ①ソーラン節 でした。かつてニシンは
ほっかいどう しゅようかいさんぶつ きんねん ぎょかくりょう へ
北海道の主要海産物でしたが近年は漁獲量が減っています。

